Nhất Thiết Lậu Hoặc (1)
[20/07/2020 - 02:16 - hongha7711]
Sáng nay mình sẽ nói chuyện với nhau về bài kinh Trung Bộ số hai. Cách đây một, hai hôm có người hỏi tôi "Mình tu phải kham nhẫn, phải chịu đựng mọi chuyện xảy ra cho mình đúng không?". Bữa nay tôi cũng hỏi lại bà con ở đây, mình tu là mình phải chịu đựng đúng không? Thấy chưa, đi chùa bao lâu mà hỏi lại ấm ớ. Dễ sợ. Tôi hỏi lại, mình tu là chuyện gì mình cũng phải gồng mình chịu đựng đúng không? Chịu đựng nghĩa là đứng yên cho người ta đấm vô mặt mình. Tôi xin nói rõ, câu trả lời này không phải của tôi mà của Ngài, trong bài kinh Trung Bộ số hai. Bài đó có tựa đề là "Nhất thiết lậu hoặc".
Trường hợp thứ nhất, có những trường hợp ta phải giải quyết phiền não bằng cách tránh né. Nghe nó rất là hèn nhưng mà nghe tôi giải thích quý vị mới thấy. Mình không cần thiết phải đối đầu một cách vô ích. Ví dụ có những người khách họ tới làm phiền mình, mình phải chịu đựng, nhưng có những người khách mình phải lên tiếng đúng không? Thí dụ như có một cô bạn cổ tới nhà mình chơi, cổ dắt theo một thằng bé, thằng bé cứ khóc è è thì mình biết là cô bạn mình sẽ ngồi có chút xíu rồi cổ sẽ đi, mình ráng ngồi chịu đựng. Mình phải chịu đựng đứa bé đó. Cô đó đặt tên là Nguyễn Thị A. Cổ có đứa con nhỏ, mỗi lần đến chơi là nó cứ khóc è è, quý vị thấy điều đó có phiền không? Hay quý vị khoái con nít khóc? có bà bả nói tôi bả thèm nghe con nít khóc, tại vì bả thích con nít lắm, cái gì thuộc về con nít bả khoái, bả mê lăm. Nhưng mà theo tôi, đa phần người ta sợ thích con nít lắm, nhất là không phải của mình. Nhưng mà đó là cô bạn thân của mình, mỗi lần cổ tới cổ đem đứa nhỏ theo, nó cứ khóc è è, mình nhìn đồng hồ mình biết là còn nửa tiếng nửa bả đi rồi nên mình ráng vui vẻ để mình gồng với đứa bé đó. Nhưng mà cũng Nguyễn Thị A đó cổ cứ đòi đến chơi hoài thì cái chuyện này nó lại khác. Cứ cuối tuần là cổ tới chơi, thì mình nên tìm lý do để mình từ chối "Cuối tuần này em đi chùa", "Cuối tuần này em phải đi tùm lum để giải quyết việc nhà, "chị tới em không biết em có tiếp được không, em lăng xăng dưới bếp coi không có được, đại khái là tuần này không có free". Như vậy các vị có nghe rõ ràng không, đối với đứa bé con của bả mình giải quyết bằng cách ráng gồng mình. Nhưng không phải vì hôm qua mình ráng gồng với con của bả, rồi cuối tuần bả đòi đến nhà mình chơi mình gồng luôn thì không nên. Và ở trong chánh kinh Phật dạy rất rõ "Tỷ kheo khi mà bị nóng quá, trời nóng, trời lạnh, bị côn trùng, muỗi mùng chích đốt, tỷ kheo phải kham nhẫn chịu đựng (khi mà tránh không được cái đó thì phải chịu đựng) nhưng khi mình tránh được thì nên tránh. Còn ở đây vị nào ngon lành "Không, tu là phải kếm chỗ đoạn trường mà đúc đầu vô" thì tôi xin nói vị đó không phải là người liễu đạo. Nếu vị nào có ngon thì đêm nay dám ra ngoài sân ngồi thiền không? Đêm nay trời lạnh đó, mình tu phải gồng mà. Đạo Phật phải xài trí tuệ. Đức Phật dạy đạo Phật phải xài trí tuệ. Tôi nhắc lại mình không có đi tìm cái chốn đoạn trường mình đúc đầu vô, trong trường hợp đó gọi là giải quyết phiền não bằng cách tránh né. Nhưng khi tránh không được mình mới giải quyết bằng cách hai là chịu đựng. Vậy mình học một lúc hai cái resolution. Giải

pháp thứ nhất là tránh né, mà tránh không được thì mới tập chịu đựng. Khi quý vị làm đúng như vậy, quý vị vừa có kham nhẫn vừa có trí tuệ. Quý vị hiểu không? Còn đằng này chưa hết đã gồng là thấy cái ngu trước rồi, tu mà ngu, mà nghĩ ngu là hay đó.

[22/07/2020 - 07:04 - hongha7711]

Có nhiều người họ ngộ lắm, họ nói "Tội nghiệp lắm Sư. Thương, thương". Tôi có biết một cặp chị em ở Việt Nam, biết Đạo năm nay là bốn mươi mấy năm rồi. Cái này cho tôi nói thiệt luôn, họ nghe họ giận tôi cũng nói, học dở ẹc à, giáo lý học trước quên sau mà chậm hiểu lắm mà không biết ai dạy họ tu là phải từ bi, nên trong nhà có khoảng ba mươi mấy con chó và mèo hoang. Mình vô trong nhà mình nghe mùi thôi đã muốn mửa rồi. Đủ thứ mùi hết. Ba mươi mấy con mà làm sao tắm hết, bả lo tắm nó riết bả quên tắm bả luôn mà. Bả quên tắm luôn mà bả đã hôi như cú rồi. Chỉ vì một chữ thôi "Từ bi". Bây giờ không thèm thiền định. Ngày xưa có đi theo thầy Kim Triệu dữ dội lắm, có đi Miến Điện, trong nước có ngài Hộ Pháp, nói chung nơi nào có cao tăng là hai nàng tới hết. Nhưng mà tới cho vui thôi, về đến giờ là lo cho chó, ba mấy con đang nằm ở nhà. Bao nhiêu thiền sư không bằng mấy con chó, A Tỳ Đàm cũng học, Tuệ Quán, Tứ Niệm Xứ cũng học, tất cả cũng không bằng con chó bởi vì về lo tu cái hạnh "Tâm từ". Ai mà nói, mấy bả đem một núi lý luận ra "Nếu mà Phật không vì đại bi Phật đâu có chịu bao nhiêu máu lệ để mà cuối cùng thành chánh quả. Phật phải thương chúng sanh bất kể máu lệ, sá gì mấy con chó này". Khi đổ rác gặp mèo con, mèo hoang bị liệng thùng rác, hai chị em đùng đỉnh, người này ngồi để người kia leo lên vai đặng khiêng con mèo con ra, con nào con nấy hôi rình, vác mèo con về với tất cả những háo hức và hãnh diện. Tu theo cái hạnh nuôi chó. Vô cái nhà đó nghe nó kêu, hôm qua tôi vô nhà này nghe tôi nghe nó kêu tôi đã nổi điên lên rồi, còn đằng này quất cho ba mươi mấy con, hôi rình. Hỏi "Thưa Sư, mình thấy con mèo bị bỏ thùng rác, mình thấy vậy sao mình đành lòng bỏ nó chết". Trả lời: mình đâu có liệng, mình lấy nó ra rồi mình cho nó đồ ăn, không thì giờ cô theo cái hanh nuôi mèo nha, "công chúa mèo" thì tôi không nói. Bởi vì tu hành là sự lựa chọn. Nếu cô thấy tội nghiệp cô vác về, vậy giờ tôi cho cô địa chỉ nha, hôm nay nè từ đây cô đi về chùa Pháp Luân cứ homeless chỗ đèn đỏ, cô vớt về cho tôi. Tôi đếm khoảng mười mấy ông. Mùa đông mà mình đâu có nỡ để mấy chàng lạnh lẽo, đem hết về nhà mình, ai mình tắm được mình tắm, tắm rửa rồi nấu ăn. Thật sự tại sao thương chó mèo mà không thương con người?. "Thưa Sư, tại mấy người đó tự lo được". Không nói vậy được, có nhiều người họ có tật nữa, nếu họ tự lo được tại sao họ đứng ngoài đường vậy, tại sao họ phải đi xin tiền? Ok. Tùy cô. Một lát cô đi theo tôi nha, tôi chỉ cho cô, nãy giờ tôi gặp cũng một mớ ở ngoải. Tại vì mình có quá nhiều chuyện để mình làm. Mình không phải là Chúa trời. Mình không phải là Chúa trời mình không có quán xuyến được hết mọi chuyện, đừng có nói dóc. Đừng có mở miệng ra nói từ bi trong khi cô đối xử với tôi mấy ngày nay cô có từ bi với tôi không, cô chọc tôi điên không à, mà mở miệng ra là "tội nghiệp con mèo, con chuột". Tôi ghét cái thứ đó lắm. Nói dóc không à. Rồi tu là phải kham nhẫn, mình mới vừa nói "Cô, sao cô ngu quá vậy" là bắt đầu mặt nổi điên lên, mình chửi thử đó "Tu kiểu vậy là ngu lắm" là cái mặt bắt đầu sừng sỏ giống như gà mà sắp đá độ vậy. Mà hễ mình chưa nổi điên lên là nói từ bi, kham nhẫn, tùm lum hết. Cho nên, chuyện đầu tiên Đức Phật dạy là giải quyết vấn đề phiền não bằng cách tránh né. Và Việt Nam có câu là "Tranh voi không hổ mặt nào". Có những trường hợp mình không tránh từ đầu đến chừng nó ập ra là đổ nợ. Bây giờ ai không tin thì lượm hai thằng homeless về nhà nuôi là biết mùi. Không, tôi nói nghiêm túc chứ không có giỡn. Đem mấy ông râu ria, Mỹ đen về, tối mấy ổng hút thuốc trong nhà, đem bia uống, khạc nhổ, ói mửa tùm lum, nửa đêm, tự nhiên nhà có người lạ, quý vị mới biết cái cảm giác, nhiều khi quý vị thích nữa không chừng. Trừ khi đó là nhu cầu của quý vị tôi không có nói. Còn trong pháp tu, tôi phải nói nghiêm túc là không thể từ bi kiểu đó được. Bởi vì nên nhớ thế này, chuyện mình chưa xong mà từ bi cho người thì chuyện mình ai lo. Chuyện thứ hai, hình như tôi nhớ không lầm Đức Phật đi hoằng pháp là từ khi Ngài trở thành Phật phải không ta? Hình như vậy hả? Chứ trước đó là Ngài tu mỏi mòn. Còn mình là đi hoằng pháp trước rồi mới đắc sau đúng không? Chứ tôi nhớ hình như Ngài không phải vậy, Ngài phải lo Ngài trước. Hai đứa lọt xuống nước, mình không biết lội mà mình đi cứu người ta. Cho nên, cái chuyện đầu tiên là tránh né những phiền phức không cần thiết. Cái thứ hai, khi không tránh né được là giải quyết nó bằng cách chịu đựng, chịu đựng nó bằng sự nhận thức chứ không phải chịu đựng bằng sự gồng mình. Cứ nói "tu là

phải nhịn" là không được mà phải nhịn bằng nhận thức. Tại sao mình gồng? Mình biết rõ đã mang cái thân này thì cái chuyện này không tránh được và một câu nữa Đức Phật ngài dạy trong kinh và câu này phải xăm lên người "Nếu đời này không có khổ thì nó không phải là đời". Nếu đời này không có khổ thì chúng ta không có mặt ở trên đời này. Và nếu đời không có khổ thì chúng ta không có giải thoát, chúng ta phải có đau đớn chúng ta mới có giải thoát. Bởi vì trong cái đau khổ chúng ta mới có dịp thấy ra bản chất rốt ráo của đời sống, còn nếu nó êm đềm, nhàn hạ quá thì mình không thấy được gì hết. Khi mình gồng mình phải nhớ như vậy. Chẳng hạn trưa nắng chang chang như vậy mà phải đứng ở trạm xe bus, trên đường đi học không có xe, mình phải suy nghĩ rằng cái lợi ích của lớp học nó lớn hơn cái nóng mà mình phải chịu. Thứ hai, cái khổ của cái nóng này nó nhẹ hơn cái khổ của người không biết giáo lý. Bởi người không biết giáo lý thì đời sống mù mịt, tương lai mịt mù. Đứng ở trạm xe bus nghĩ như vậy đó. Thứ nhất, lợi ích của lớp học nó lớn hơn cái khổ này. Thứ hai, cái khổ này nó nhỏ hơn cái khổ của một người không biết giáo lý. Thôi thì chấp nhận cái khổ nhỏ để bỏ cái khổ lớn. Cái thứ ba, phải suy nghĩ rằng tất cả cái khổ đều đi ra từ cái ham muốn sướng. Vì mình thích mát thì mình sợ nóng. Mấy người đi làm quần quật ngoài đường, cái khái niệm "mát mẻ" đối với họ từ lâu đã không còn nữa. Mấy người bán vé số, bán hàng rong, cái khái niệm "mát mẻ" đối với họ nó khác mình, quý vị biết chuyện đó không? Rồi người bình thường ai cũng thích nhẹ nhàng, chứ mấy ông xích lô thì không có. Xích lô phải nặng nề mấy ổng mới vui. Có biết chuyện đó không? Tức là người bình thường ai cũng thích làm cái nghề nhàn hết, nhưng xích lô thì khác, đpạ xích lô họ không thích đạp xe không. Cho nên, có những hoàn cảnh sống mà suy nghĩ của người ta khác mình. Lúc đó người ta không mong sướng, mà khi người ta không mong nhẹ thì người ta ham nặng. Cho nên, ông Hải Thượng ở Việt Nam có một câu rất là hay "Thiện diệt lãng vi hà huống ác" tức là việc thiện ta còn làm biếng làm huống chi là việc ác. Còn cái câu thứ hai nó đúng như cái tôi sắp nói "Phú phi sở nguyện khởi ưu bần", cái giàu tôi không ham tôi không có ngán cái nghèo. Khi mình không ham cái giàu thì mình không có ngán cái nghèo. Tôi không có giàu nhưng mà tôi biết một chuyện là khi mình theo đuổi cái giàu coi chừng mình khổ hơn thằng nghèo.
[23/07/2020 - 08:11 - hongha7711]
Tại vì tôi có biết nhiều trường hợp là người ta khổ là vì người ta không tìm ra được cơ hội kiếm tiền, cái đó thì tôi hiểu. Còn cái này khó tin nè, có người khi học có quá nhiều cơ hội kiếm tiền họ không có ở không, quý vị biết không? Cái đó điên luôn. Có nghĩa là bây giờ nghe nói có ba miếng đất thiệt là ngon, bốn ngôi nhà thiệt là ngon, đất vàng thế nào sau này cũng hốt vàng, trong vòng hai năm là hốt, mà bây giờ mình đang có tiền nữa, thế là xách đi mua. Các vị tưởng tượng bốn ngôi nhà, ba miếng đất nó bao nhiêu chuyện phải giải quyết. Vừa mua xong chưa kịp sửa để cho mướn nó lại quất thêm sáu căn nữa, mà sáu căn đó nó lại nằm trong khả năng tài chánh của mình, các vị có đành lòng mua không? Một năm một căn nó đem lại cho các vị ít nhất 100 đến 150, các vị có nên lấy không? Lấy nữa. Cho nên thế giới này nó nằm trong nhận thức của mình. Khi mình không có cái ham giàu thì mình không có sợ nghèo. Khi mình sợ giàu rồi thì mình còn thấy cái nghèo nó hay. Cách đây khoảng hai tuần tôi có một ông sư bạn thân của tôi trong nước chết, cỡ tuổi tôi ổng chết. Trong nước báo tin ra, các vị sư báo tin, tự nhiên ổng quăng ra một câu mà tôi không ngờ, ổng kể chuyện ông kia chết rồi mà ổng phun ra một câu mà tôi không ngờ, ổng nói: "Ông này trước khi chết vẫn là tay trắng. Tu mấy chục năm, trang lứa ai cũng có chùa hết mà ông này tay trắng". Mà tự nhiên ổng quăng ra một câu thứ hai mới ghê chứ: "Mà thôi. Chết vậy lòng nó nhẹ" Tôi thấy cái câu đó rất là đáng suy nghĩ. Cái tôi sợ nhất là làm trụ trì nằm thoi thóp rồi nhớ sổ sách, tiền bạc giờ không biết giao cho ai. Nếu mình giao trước thì không nói, còn trụ trì mà bị tai nạn ngoài đường, biết qua không khỏi, các vị biết khó "đi" lắm. Nhiều lần tôi đi dạy tôi hỏi mấy Phật tử trước mặt "Ở đây có ai sẵn sàng ra đi nagy bây giờ mà không cần gọi phone về nhà không?". Không ai dám hết... Chính quý vị biết cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào, các vị biết cái đó mà, vậy mà hỏi ở đây có ai có thể ra đi ngay bây giờ mà không cần trở về nhà thu xếp hoặc là không cần gọi phone? Không ai dám gật đầu hết. Thấy mình có vấn đề chưa? Cho nên đừng có ham chết rồi được siêu, siêu cái nổi gì? Ngay nơi đây tôi đã cho quý vị thấy quý vị có siêu hay không, chính quý vị biết rồi. Không có ai hết. Muốn gì muốn phải chạy về nhà lo trước, lo tắt cái bếp xong mới chết. Đừng có tưởng là mình

ngon nha. Cho nên khi mình nghĩ đến cái đó thì sức kham nhẫn sẽ tốt hơn. Như vậy, cái giải pháp thứ nhất để giải quyết phiền não đó là tránh né những phiền phức không cần thiết phải đối đầu. Trường hợp thứ hai, khi không tránh né được thì phải kham nhẫn với nhận thức chứ không phải kham nhẫn bằng cái sự gồng mình.

Trong Trung Bộ kinh luôn, bài kinh Khu Rừng, Đức Phật ngài dạy thế này: "Ở nơi chốn nào mà mình thấy rằng sự tu tập của mình tiến bộ thì dầu cho điều kiện sống ở đó khó khăn cỡ nào cũng phải gồng mình". Bài kinh Khu Rừng, tôi lấy kinh giảng kinh, chứ tôi có biết gì đâu tôi giảng nha. Ngài nói thế này "Ở nơi chốn nào mà sự tu tập của mình được tiến bộ dù là khó khăn cấp mấy cũng phải ráng trụ lại. Còn ở nơi chốn nào mà nó tiện nghi, thoải mái bằng trời mà cái việc tu hành nó sa sút, nó đổ dốc thì phải đi ngay, chứ không có hẹn hò". Trong đó Ngài còn nói là "đi ngay trong đêm" mới ghê chứ, chứ còn không có cái vụ "chắc tuần sau", lúc đó chết ngắt rồi sao mà đi, Ngài nói là "đi ngay trong đêm", gớm như vậy. Còn hôm nay cái tiêu chuẩn chỗ ở của mình không có dựa vào chuyện tu, mình dựa vào cái chuyện khác, tự quý vị biết mình dựa vào chuyện gì. Ở đó có quen biết nhiều, ở đó có đồ ăn Việt Nam, ở đó nó mát, tùm lum hết. Bởi tôi ghét cái từ "trả nghiệp" lắm, tại cái nghiệp của con con phải chịu, cái chánh là cái sự tu học cua rmình mình có tiến bộ hay không? Chứ còn đừng có móc ra từ "trả nghiệp". Chiều nay tôi tính đi trả nghiệp mà ai cũng cản hết. Khổ vậy đó. Rất muốn đi trả nghiệp, nghiệp nó đang chờ tôi trả kìa, mà tôi thấy không nên trả tôi quỵt luôn. Chứ còn mình muốn, mình thích mà cứ đổ cho nghiệp, tôi ghét cái đó lắm quý vị biết không? Tuần nào tôi cũng đi (...) tại chữ "nghiệp" nó khiến tôi phải đi trả. Ở đây nhiều người ngạc nhiên sao vũ trường, sòng bài, cái gì tôi cũng biết hết vì tôi đọc tùm lum hết à. Với ở đây tôi tiếp xúc với người toàn như vầy, mỗi người nói một câu là tôi biết nhiều lắm. Bây giờ mới lấy bài kinh này kết hợp với phần trước. Giải pháp một là tránh né những đối đầu không cần thiết. Trường hợp hai là giải quyết bằng chịu đựng với nhận thức. Mà nhận thức thế nào? Lấy cái bài kinh Khu Rừng để vô là chỗ nào mà khổ cực bằng trời mà nó có lợi ích thì gồng, còn chỗ nào khổ cực vô ích thì không gồng. Bây giờ nghe kịp chưa? Từ đây về sau tôi van các vị đừng có móc cái thẻ "Tu là phải gồng" nữa, bửa nay mình đã nói hết lời rồi, mà kinh nói không phải là tôi nói nha. Tôi đã cho địa chỉ luôn rồi, kinh Khu Rừng đó. Cứ nói "Tu là gồng", khổ quá! Hồi nãy tôi nói rồi, bà Nguyễn Thị A đem đứa con tới đây chơi, nó khóc quá chừng khóc, thì trường hợp đó mình nên gồng, con nít mà. Nhưng mà tới đó đủ rồi, tới cuối tuần bả đòi đến chơi nữa thì NO. Bả lỡ tới đây, đứa bé nó khóc um sùm, Ok, cái đó mình gồng, đó là mình đang tu. Nhưng mà cái chuyện mình từ chối bả không để bả tới đây nữa cũng là đang tu nữa. Chứ không phải nghe nói gồng thì bửa sau "Cứ đem tới đây đi, có đứa nào cứ đem tới nữa", là chết luôn. Mà ở đâu chứ Mỹ là nhiều lắm, họ buồn đó, họ thấy niềm nở, quý khách, họ tới chơi hoài, mình không có làm được gì là chết luôn. Cho nên, giải pháp một là tránh né những đối đầu không cần thiết. Giaỉ pháp hai là chịu đựng một cách thông minh những cái không thể tránh được, chịu đựng bằng nhận thức, chứ không phải gồng mình. Giải pháp thứ ba, là dứt khoát. Dứt khoát lìa bỏ. Dứt khoát lìa bỏ là sao ta? Đối với ba cái tà tư duy là dứt khoát lìa bỏ. Ba cái tà tư duy là gì? Là dục tư duy, sân tư duy và hại tư duy. Dục tư duy là sao? Là khi phát hiện mình có những cái thích thú, đam mê mà nó bất thiện là mình phải có cái gan lìa bỏ nó. Tự nhiên có người rủ mình đi nhậu nhẹt, nhảy đầm, coi phim, cà phê lú gì đó, là mình phải có cái gan mình bỏ nó. Một là không đủ chánh niệm để phát hiện mình bậy. Đó là cái lỗi thứ nhất. Khi chánh niệm phát hiện đó là bậy mà mình không có cái gan bỏ nó là cái lỗi thứ hai. Mình quyết định lìa bỏ nó mà không có đủ cái gan để dứt khoát là lỗi thứ ba. Tôi cũng thấy cái đó bậy nên tôi tránh, nhưng bạn bè rủ quá nên tôi cũng cả nể. Có cái vụ đó không? Có. Tôi tránh cũng nhiều lần lắm, được vài lần nhưng bạn bè rủ quá nên tôi nể, tôi nể quá nên họ hết nể tôi luôn. Có trường hợp đó không? Mình nể họ quá rồi cuối cùng họ hết nể mình luôn. Hồi đầu mình tưởng mình nể họ là hay, đến hồi giật mình mình với họ cá mè một lứa mà, nể cái gì? Người ta rủ vui lắm, vui lắm, nhào vô đó riết rồi người ta coi mình không ra cái gì. Cho nên, có trường hợp mình phải tránh né, có trường hợp mình phải chịu đựng, có trường hợp mình phải dứt khoát lìa bỏ, cái đó mình phải ghi rõ là đối với ba cái tà tư duy: Dục tư duy là sự thích thú, đam mê trong ngũ dục; Sân tư duy là sự bất mãn trong ngũ dục. Bất mãn là sao? Nhìn cái gì đó bực mình, nghe gì đó bực mình hoặc là nghĩ về cái chuyện gì đó bực mình thì cái đó gọi là sân tư duy. Cái suy nghĩ nào mình thấy không có lợi thì không nghĩ

đến nó nữa. Chúng ta nên nhớ rằng tất cả những rắc rối chúng ta có hai cách giải quyết, một là tìm cách giải quyết nó bằng một phương cách hợp lý, hai là không nghĩ đến nó nữa cũng là cách giải quyết. Thí dụ bây giờ tôi giận cô quá thì tôi phải có cách nghĩ là "Ồ, thì bữa đó bả giận quá bả nói vậy thôi chứ bả không có gì", đó là cách giải quyết. Còn nếu mình không có tìm ra được cách nào để hết giận thì cách thứ hai mình phải áp dụng liền đó là nghĩ qua chuyện khác, đừng nghĩ tới chuyện đó nữa. Phải nhớ cái đó. Chứ còn mà thấy bực mà cứ nghĩ hoài nghĩ hoài "Con biết, con biết sân là không tốt, nhưng mà cái bà này không dạy cho bả bài học thì không được", khoái dạy người ta bài học, "Mình mà hỏng lên tiếng bả nói mình ngu". Cái chuyện đó không có quan trọng, người ta nghĩ gì kệ người ta, có bao giờ người ta nghĩ mình khôn đâu. Qúy vị có hiểu cái câu đó không? Mà tôi nghe hơi nhiều "Mình mà im nó nói mình ngu", có mấy bà bả nói tôi vậy, tôi mới nói "Có bao giờ bà kia bả nói cô không không? Chưa bao giờ. Tôi còn nghĩ cô ngu nữa mà" - "Con phải ra tay cho bả biết, phải dằn mặt, phải dạy cho bả bài học" - "Trên đời chỉ có thầy mới dạy thôi, bả đâu có coi cô là thầy đâu mà cứ đòi dạy người ta bài học". Cho nên, hễ nói cái giận là dứt khoát, một là tìm hướng giải quyết, không được là phải quên nó đi. Còn bây giờ hỏi tôi hướng giải quyết là gì? Tôi cố ý không nói vì nó nhiều, đa đoan, mỗi người mỗi hoàn cảnh nhưng mà nếu không tìm được cách giải quyết hợp lý thì vụ đó bỏ qua, không có nghĩ đến nữa. Bởi vì thời gian mình không có mà cứ chuyện gì mình cứ nhét vô đầu mình thì mình sống sao nổi. Các vị có biết cách đây không lâu tôi có đọc một bài viết trong Journal y khoa rất nghiêm túc, chuyên nghiệp. Tôi đọc mà tôi giật mình, bữa nào đi giảng phải đem cái này nói cho Phật tử nghe mới được. Qúy vị có muốn nghe không? Cái này quý vị không nghe mất một phần tư cuộc đời. Ổng nói ổng là bác sĩ chuyên gia nghiên cứu về bệnh Alzheimer. Ổng nói thế này "Bệnh Alzheimer là một chứng bệnh tuyệt đối không nên có trên thế giới này". Qúy vị có đồng ý cái đó không? Tuy nhiên, cái chữ "TUY NHIÊN" ổng viết bự chàm quàm, ổng nói "Nếu mà cái gì chúng ta cũng nhớ chúng ta không sống nổi". Xuất sắc. Ổng không có biết Đạo nhưng ổng nói "cái gì chúng ta cũng nhớ hết thì chúng ta không sống nổi". Nhờ chúng ta quên rất nhiều nên chúng ta mới sống được đúng không? Đó là cách nói của người không biết Đạo. Còn trong đạo Phật mình thì khi ta có chánh niệm thì ta sẽ bỏ tất cả những gì thuộc về quá khứ và tương lai. Tại vì chánh niệm là chỉ biết cái hiện tại thôi. Lúc đó mình thấy nó ăn khớp với đạo Phật kinh khủng. Các vị có đồng ý nếu các vị nhớ sạch các vị sống không nổi đúng không? Và một cái câu nữa rất là hay, tại sao gọi đời là biển khổ? Là bởi vì hiếm người có gan sống lại mấy chục năm đã qua. Bây giờ cho tôi được gặp lại mẹ tôi, tôi mừng lắm nhưng mà phải quay lại luôn cái cảnh tôi đi mổ thận đó. Mổ bằng cách là luồng cái ống vô, lúc đó nó gây mê rồi tôi không sao hết. Tới lúc mà nó lấy cái ống ra, tôi thấy mười hai ông trời nằm ngang vậy nè, lúc đó đâu có gây mê đâu. Tôi lạy nó gây tê, nó nói "You gây tê là gây làm sao, chỉ có gây mê lại", mà rút ra có hai giây rưỡi à, gây làm chi cho nên "You phải chịu khó", đau, nước mắt ra, nước tiểu ra, mà chỉ có hai giây rưỡi đồng hồ thôi...Khoan, còn cái vụ nữa, trước cái ngày mổ, lần đầu tiên tôi đâu có biết đó là sạn thận, thì chủ nhật Phật tử tới tôi vẫn giảng, tôi giảng xong sao tôi đau quá đi, tôi tưởng nhức lưng, tôi vô xoa dầu, dán salonpas mà nó đau quá đi. Có cái ông Phật tử lạ hoắc, tôi hết biết quê rồi "Ông ơi, ông vô chà lưng dùm tôi, tôi đau quá". Thì ổng vô ổng chà chà xong "Được không sư", thì mình cũng thấy quê quê "Dạ được rồi, cám ơn". Ổng đi về tôi đau nữa, đêm tôi ở lại một mình, tới lúc vô toilet, cảm giác như mình muốn đi cầu mà không phải, vì lúc đó nó đủ thứ cảm giác. Lúc đó tôi đi tiểu thì máu tươi nó ra vì có nhiều người hên cái viên sạn nó tròn, còn của tôi là sỏi san hô, gai góc, trên đường nó ra nó cọ quẹt tùm lum hết. Tôi thấy máu tươi nó ra là chỉ còn bấm 117, bên đó nó lẹ lắm vì chỗ tôi ở có bốn phút lại xe, nói là mổ. Bây giờ kêu tôi đời là biển khổ, kêu tôi quay lại, tôi quay lại một là gặp lại mẹ tôi nhưng mà tôi phải gặp lại cái cảnh mẹ tôi mất, nói chung là gặp lại hết có hiểu không? Gọi đời là biển khổ là tại sao? Chỉ có mấy chục năm trong kiếp này không nè mà có biết bao nhiêu chuyện mình không có muốn quay trở lại thì nói gì là luân hồi quý vị? Có bao nhiêu kiếp mình là một người chồng mà mình phải ngồi nhìn vợ mình bị người ta cưỡng hiếp? Có bao nhiêu kiếp mình là người cha mà phải nhìn con mình bị người ta lụi trước mặt mà mình không biết phải làm sao? Có bao nhiêu kiếp mình bồng mẹ trên tay nhìn mẹ mình hấp hối mà cứu không được? Có bao nhiêu kiếp mình phải xa cái người mình yêu nhìn người ta đi lấy chồng, lấy thằng bạn của mình? Mấy cái đó khủng khiếp lắm. Bao nhiêu kiếp mình là lính ngoài chiến trường, ruột

nó lòi một chùm giữa rừng hoang không biết kêu ai. Cho nên, khi Phật kể lại chuyện xưa Phật đúc kết như thế này "Này các tỳ kheo, thật là đủ để nhàm chán, vừa đủ để xả ly". Còn mình bây giờ, nhờ mình không biết gì hết cho nên mình có được vợ, có được con, có cái nhà ở, mình cũng yêu đời. Nhưng mà mình không nghĩ đến cái chuyện mai này con nó lớn lên nó đi lấy vợ lấy chồng, còn có hai người già, chắc chắn một trong hai người phải có người đi trước thì cái tên ở lại nó đã lắm biết không? Đi vô nhà có một mình à, lủi hủi lủi hủi, mà đầu thì không có Phật pháp, cái đó mới là tê tái. Hồi trẻ thì "Ôi, cái chuyện đó chuyện của thầy chùa mắc gì tôi". Tới lúc già cái đầu nó rỗng không, đối phó với cái cô đơn, cái bệnh hoạn, cái đau nhức, với cái sự ghẻ lạnh của cuộc đời, đối mặt với bạn bè xa lánh không ai tới thăm hết.

[24/07/2020 - 02:24 - hongha7711]

Tôi biết một chuyện đau lắm, một ông đó ngày xưa ở Sài Gòn mà coi như là đệ nhất hào hoa ở Chợ Lớn, Bát Đạt Đầu Khánh ra vào như hoàng tử vào cung, chàng ngồi một cái là mấy cô xẩm, gái đẹp bu lại. Tại sao tôi rành? Bởi người kể tôi nghe là người cháu ruột. Đệ nhất hào hoa, đẹp trai nhất tiếng, tiền xài không đếm. Sau năm 85 ổng đi sang Thụy Điển, vợ chết, không có con, vô nhà già. Chiều chiều, cái nhà già, ổng ngồi ổng nhìn ra một cái chỗ nào đó, mấy người bạn hỏi "Ở đây đẹp hơn sao không nhìn mà nhìn ở đây?" - "Chỗ này chỗ Parking hy vọng mấy đứa cháu bên Mỹ qua thăm". Mà cái chuyện đó làm gì có quý vị hiểu không? Cái chuyện mấy đứa cháu bên Mỹ qua thăm, cái chuyện đó không có, thứ hai nếu có thì nó đã báo trước khi nó qua chứ. Cứ chiều, ổng chín mấy tuổi cứ ngồi ngó, ngó vô cái chỗ xấu quắc, bạn bè hỏi, nói "Không, biết đâu tụi nó tới làm cho mình surprise thì sao". Cuối cùng ổng chết. Khi ổng chết thì bên đây kéo nguyên sư đoàn qua. Nhờ vậy mới được nghe mấy cái chuyện đó. Cho nên không phải tôi hù, tôi cho quý vị biết động trời lắm. Có nghĩa là bây giờ đang khỏe không có gì hết, rồi nó xuống từ từ, từ từ, "down hill" cái tuổi xuống đồi đó, lúc đó nó kiếm chuyện đủ thứ, đau, rim, sạn thận, tùm lum hết. Quá năm mươi là xương nó giòn, giòn thì trượt cái là nó gãy, gãy thì không có lành nữa. Có nhiều người ngộ lắm, về lớn tuổi, tai lãng, mắt mờ. Có nhà tôi biết có ba chữ lãng luôn: thằng con lãng tử, bà má lãng tai, ông già lãng trí, ba cái lãng đó ở chung với nhau nó lãng nhách à. Thằng con lãng tử nó đi suốt, một năm nó đi mười ba tháng, nó mượn luôn của năm tới nó đi luôn mà, nó về nhà thăm ba má giống như thăm lờ, thăm lờ là giống như nó dòm coi có cá không rồi nó dọt tiếp. Bà má thì lãng tai, ông già thì lãng trí cứ cười cười hoài. Nguyên cái nhà đó lãng xẹt, lãng nhách.

Mình học Đạo không phải để mình sống bi quan mà học Đạo để mình chuẩn bị. Hai cái nó khác nhau. Nhiều người không hiểu nói theo Đạo là sống buồn, u ám. Không phải, theo Đạo để thấy ra sự thật, mà khi mình thấy ra sự thật thì mình lại sống thoải mái hơn. Tại sao con nít bị đứt tay, bị phỏng lửa nó khóc? Bởi vì lúc nó chơi nó hoàn toàn tin yêu vào cuộc đời, nó không ngờ đến chuyện nó bị đứt tay, bị phỏng lửa và thậm chí nó không biết bị đứt tay, bị phỏng lửa là gì cho đến khi nó bị đứt, nó đau, chảy máu, nó sợ, nó khóc. Còn người lớn cũng bị phỏng, cũng bị đứt, tại sao không khóc? Là bởi vì trước khi họ bị họ đã biết rồi. Họ đã biết đứt tay là cái gì, phỏng lửa là cái gì. Họ cầm con dao họ đã nghi rồi, lúc họ nại họ đã biết "Cái này duột một cái là đứt nha!", "Ối!", lúc đó họ đã biết rồi, họ không có khóc. Còn con nít nó cứ cầm con dao nó chơi, nó chơi một cách hồn nhiên, nó giao phó cho con dao toàn bộ niềm tin của nó là con dao này chỉ là đồ chơi cho vui thôi. Mà nó không ngờ lúc nó đứt, nó kêu trời. Bên Thụy Sĩ cách đây cũng một năm, có một ông cụ cũng chín mươi mấy. Thường tôi nghe nói thôi chứ tôi chưa chín mấy nên tôi không biết, thường mình lớn mình mệt mỏi quá mình chỉ muốn chết thôi. Nhưng mà cái ông này lại khác, ổng quá khỏe đi. Cho nên, chiều nay bốn giờ ổng chết, thì buổi sáng ổng còn cầm tay bác sĩ "Làm ơn cứu tôi!". Tôi nghe cái chuyện đó tôi sợ quá. Tôi không có sợ vì ổng chết mà tôi sợ cái trạng thái tâm lý. Đúng ra mình mệt mình phải buông còn đằng này ổng chưa chịu buông. Còn một chuyện nữa cũng động trời nữa là, cái bà Việt kiều bên Cali về nươc slàm ăn, trong thuyết pháp tôi hay kể đó. Bả về, tày hòm tay khóa, bả không tin người nhà, cho nên lúc nào bả cũng chùm chìa khóa trong tay hết. Tới hồi bả nghe mệt thì người nhà mới chở vô bệnh viện mà tay bả vẫn cầm cái chìa khóa. Bả nằm ở đó mười ba ngày bả chết mà tay cầm chìa khóa, không dám buông ra. Còn bà nữa cũng độc lắm, bả làm ăn, biết không qua khỏi, bị ung thư mà, kêu đứa em làm giấy cam kết là "chị chết rồi phải chôn chị trong cái phòng khách nay". Vì bả tiếc cái nhà đó quá, bả vừa cất chưa kịp ở, bắt đứa em nó phải

ghi di chúc có sự làm chứng của nhiều người là "căn nhà này sẽ thuộc về em tôi là Nguyễn Văn Tèo. Em được toàn quyền sử dụng chỉ với một điều kiện duy nhất là thi hài của tôi là chị ruột của Tèo phải được chôn ngay giữa phòng khách của ngôi nhà này. Nếu Tèo không chịu thì thôi. Miễn nhận. Tôi viết di chúc này trong sự minh mẫn, với sự chứng minh của luật sư và bà con hai họ". Tại vì cái nhà đó quá đắt tiền, thứ hai là cũng thương chị nữa, nên ở luôn. Đi mà nó không có ngọt. Những cái chuyện đó tôi biết không phải để chuyện vui mà là tôi oải. Như hôm bửa tôi kể bà con nghe cái chuyện bà cụ bên Florida, bả cũng chín mấy, không dám ngủ, tại bả sợ ngủ "đi" luôn. Nên bả toàn ngủ ngồi như thiền sư vậy đó, bả cứ gục gục, cái bả giật mình thấy còn sống, mừng. Giật mình thấy còn sống, mừng, bả làm đâu mấy năm vậy đó. Cuối cùng, bả đuối quá, đứa con mới chở vô bệnh viện là lần này bả mới chịu chết nằm. Cuối cùng bả ngồi hết nỗi bả mới chịu chết nằm. Chứ còn ngủ bả không dám, bả sợ nằm êm quá nó đi luôn. Mà bả trong một nỗi niềm tuyệt vọng, bả chỉ hy vọng khi mình ngồi là mình gượng được. Bả sợ cái chết nó tới, mà hỏi làm sao, nó phải tới thôi.

Hỏi: Thưa Sư, con biết có người quen họ sẵn sàng chết, họ vui vẻ, họ bình thường nhưng họ lại xin vị thầy tới thăm "Thầy cho con về chùa". Trường hợp đó có thoát không Sư? Trường hợp đó có siêu được không?

Trả lời: Không, đừng chỉ địa chỉ của tôi là được rồi! Cô nghe nè, giáo lý cô vững chút xíu thì cô sẽ không thắc mắc cái đó. Khi nào bả đòi về chùa với cái ý là học Đạo, nghe Pháp, thì cái đó là lòng lành, mà hễ lòng lành thì cái đó đi rất là xa. Còn nếu bả xin về chùa vì bả mến thầy, về chùa vì cái chỗ đó bả hay thường lui tới, bả muốn về gặp lại mấy người bạn cũ cũng đang nằm trong mấy cái hũ ở trong đó, muốn vô đó tám tiếp thì cái đó ở lâu. Hiểu không? Tại vì hồi đó bà Loan, bà Liên cũng đi với tôi. Loan, Liên, Nga, Cúc...nguyên đám, tám quen rồi, bây giờ dắt vô đó một phòng tối tám tiếp thì cái đó nó ở luôn, vô đó có visa luôn. Còn nếu mà, nhiều người họ hồn nhiên họ nghĩ về chùa được nghe kinh, thì nếu vì họ chỉ muốn được về chùa để tiếp tục tu hành nghe kinh thì cái đó quá tốt. Tuy nhiên, đó mới chỉ là lý thuyết, mới một tầng thôi, một slide 1 thôi. Slide 2, cô quên một chuyện vô cùng và vô cùng quan trọng. Đó là ước muốn của ta bây giờ chỉ là một khoảnh khắc, trong khi cái tiền nghiệp của mình trong vô số kiếp nó nhiều không kể xiết. Một vị thiền sư mà tu hành ghê gớm cấp mấy nếu chưa đắc Đạo thì khi chết rồi làm chó làm mèo, chuyện đó bình thường. Vì sao, vì cái nghiệp của vô số kiếp trước nó nhiều lắm. Cái vòng luân hồi của mình nó lâu đến mức mà Đức Phật nói cái sữa mẹ mình bú nhiều hơn nước trong bốn biển. Trong thời gian đó, cái thiện ác các vị biết nó nhiều cỡ nào. Thì cái chuyện mà mình gặp được Phật pháp, tu hành, tụng kinh, này nọ được bao nhiêu? Ngài nói sữa mẹ mà mình bú nó nhiều hơn nước trong bốn biển. Nước mắt mà mình khóc vì cái chuyện đau đớn, sanh ly, tử biệt nó nhiều hơn bốn biển. Máu mình đổ ra vì bệnh hoạn, tai nạn nhiều hơn bốn biển. Trong kinh nói rõ: máu, sữa mẹ, nước mắt, mồ hôi nó nhiều hơn nước bốn biển. Qúy vị nghĩ thời gian nó lâu cỡ nào. Thì tôi hỏi cô một cái ước muốn về chùa như vậy có đủ cho cô đi lên không? Khó. Nhưng có cái này, trong kinh nói là một người không biết Phật pháp, khi chết rồi cơ hội trở về cõi nhân thiên giống như con rùa mù ở dưới biển, một trăm năm nó mới trồi đầu lên một lần, nếu mà tình cờ nó chọt được cái đầu nó vô cái lỗ ván mà trôi trên biển, thì Ngài nói cái chuyện mà ngẫu nhiên nó chọt được cái đầu vô cái lỗ ván đó còn dễ hơn là cái chuyện được sanh làm người trở lại. Nhưng mà đó là dành cho người không biết Đạo. Còn người hành giả thì mỗi lần chánh niệm là một lần trồi đầu. Nếu không biết Đạo thì một trăm năm nó mới trồi đầu một lần, trồi lúc nào ta, trồi lúc cận tử. Thường thì con người cùng hung cực ác cấp mấy đến cận tử thường là họ nghĩ lại, đó chính là lúc trồi đầu. Có hiểu chữ "Trồi" không? Người không biết Đạo tối thiểu trong đời cũng có một vài lần trồi. Như những cái lần mà sanh ly, tử biệt, gặp chuyện mà đau buồn ghê gớm nào đó, họ có trồi mà mạnh nhất chính là giây phút cận tử. Gian ác bằng trời đi nữa, mà cuối cùng biết mình sắp đi đa phần đều biết nghĩ lại. Đó là giây phút trồi đầu. Còn riêng với người Phật tử khi mình tu Tứ Niệm Xứ, mỗi lần mình sống chánh niệm là mình trồi nên cơ hội làm người của người Phật tử nó cao hơn người bình thường, cao hơn hàng triệu lần. Nói như vậy không phải để dụ khị quý vị tu, tại quý vị tu tôi được cái gì. Nhưng mà đó là sự thật mình phải nhìn nhận. Sống chánh niệm, cứ tiếp tục đi làm đi, không ai kêu quý vị nghỉ làm hết nhưng kể từ bây giờ mình chánh niệm hơn một chút, mình sắp làm cái gì mình biết, sắp nói gì mình biết, mình đang bậy bạ

trong bụng mình biết. Vậy thôi. Đó gọi là thiền, chứ thiền ở đây không phải là xếp bằng, lim dim, không làm gì hết. Ngồi thiền mà hiểu vậy là chết rồi.
[25/07/2020 - 07:34 - hongha7711]
Hôm qua cô này hỏi tôi chữ "tưởng", tôi nói chưa có hết. Chúng ta sống trong đời này chúng ta khác gỗ đá ở chỗ chúng ta có cái biết, còn gỗ đá được gọi là vô tri. Cái biết gồm có ba. Là cái biết của Thức tức là gồm cái biết của giác quan. Thứ hai, là cái biết của Tưởng, là cái biết của ký ức, của memories, của experience, của knowledge, cái biết của hồi ức, của kinh nghiệm, của kiến thức, thì cái biết này được gọi là cái biết của tưởng. Cái biết thứ ba, là cái biết của trí tuệ, biết cái gì nên, cái gì không nên, cái gì phải, cái gì quấy. Khi nghe như vậy, các vị thử xét xem trong cuộc đời các vị sống bằng cái biết nào nhiều nhất? Thứ nhất là cái biết bằng thức, thứ hai là cái biết bằng tưởng, còn cái biết bằng trí thì hiếm.
Chúng sinh không phải vô tri nên sống bằng ba cái biết. Cái biết thứ nhất là cái biết bằng thức. Một ngày như vậy các vị sống bằng các giác quan nhiều lắm phải không? Trong kinh nói thế này, Đức Phật ngài nói giống như mình nhốt con cá, con chim, con rắn, con chồn vào chung một chỗ. Khi mở nắp ra thì sao? Con cá nó nhảy xuống nước, chim bay về trời, rắn rít, chồn cáo thì chui về hang hố, lùm bụi. Thì Ngài nói sáu cái giác quan của mình nó luôn luôn trong tình trạng canh me vậy đó. Bây giờ nói ngồi thiền, nhắm mắt lại, nhưng mà lỗ tai mình có trong tình trạng sẵn sàng lắng nghe không? Nó canh cái gì "bùm" là nó nghe liền phải không? Lỗ mũi thì sao, có giống vậy không? Thấy hơi thở ra vô biết là ra vô, đã đã. Nhưng mấy "thằng quỷ" này nó luôn trong tình trạng tổng động viên. Đúng không cái đã? Thấy vậy đó, thấy hành thiền ghê gớm, thực ra "đứa nào" nó cũng đang trong tình trạng chầu chực hết. Trong một ngày như vậy mình sống bằng thức rất là nhiều. Khi mình tu Tứ Niệm Xứ, cái chuyện "tụi nó" lăng xăng bớt đi.
Thứ hai, sống bằng Tưởng. Tưởng ở đây có hồi ức, kiến thức và kinh nghiệm. Hôm qua tôi nói rồi, cái dùi chuông bằng gỗ, hình lăng trụ,mình nhìn mình biết, mấy cái đó đều là kiến thức, hồi ức và kinh nghiệm.
Trong tưởng có ba, đó là dục tưởng, thiền tưởng và quán tưởng. Dục tưởng là gì? Đó là những kiến thức, hồi ức, kinh nghiệm mà nó liên hệ đến ngũ dục. Ngũ dục là những thứ mình thấy, nghe. Thí dụ như, mình nhìn cái nhà đó mình biết đó là kiến trúc của Tây Ban Nha, cái đó là dục tưởng. Mình nhìn là mình biết đó là đàn bà không phải đàn ông, đó là dục tưởng. Rồi mình biết đây là đồ ăn của Mễ, mình biết đây là cái xe Nhật, Mình biết đây là phụ nữ, đây là người đẹp, đây là người xấu, biết đây là da trắng, đây là da đẹp, đây là da xấu, đây là bún riêu, đây là phở. Tất cả cái biết đó được gọi là dục tưởng. Cái thứ hai là thiền tưởng. Dục tưởng thì nó đa dạng, vô số hình thái. Khi mình không có hành thiền, thế giới này nó nhiều thứ lắm, đến mấy chục ngàn tỷ thứ: cây cỏ, đất đá, đàn ông, đàn bà, tùm lum hết. Còn người hành thiền thì thế giới này chỉ còn lại có mười thứ thôi: xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, hư không và ánh sáng. Vô lượng vũ trụ đối với họ chỉ còn có mười cái này thôi. Mình nhìn dòng nước chảy mình nói nước này là nước sông, nước này là nước suối, nước này nước đục, nước này nước trong, nước này nước chảy xiết, nước này nước lợ. Còn họ thì họ chỉ biết nước, nước, nước... học chỉ tập trung vào đó cái họ đắc thiền thôi. Nội cái nước thôi, mình không có tu thì nó rối biết bao nhiêu. Nói đến nước tôi còn nhớ đến một câu thơ hay vô cùng "Anh về cuối bến sông sâu. Bới tìm trong cát một câu gọi đò". Khi người xưa đi lấy chồng, ảnh quay lại cái làng xưa, ảnh nhớ hồi xưa cái chỗ này nè, nhà bả bên kia sông, bả hay gọi đò bả đi, sáng sáng bả lái đò bả đi. Dục tưởng kinh khủng không? Chỉ vì một bến sông, một bờ cát nó lớn chuyện như vậy. "Anh về cuối bến sông sâu. Bới tìm trong cát một câu gọi đò", "Giá như hôm ấy đừng mưa. Giá như hôm ấy đừng đưa em về". Những cái lúc chúc, lúc chúc, một cái mái hiên mà đánh động trong đầu ảnh bao nhiêu thứ. Thứ không có tu nó như vậy đó. Còn đối với hành giả thì không. Nước chỉ là nước mà thôi. That's it, no more. Mình không có tu mình nhìn bụi lá mình nghĩ ra bao nhiêu chuyện buồn vui, ký ức trong đó. Còn người hành giả họ nhìn cái bụi cây họ niệm xanh, xanh, xanh, xanh, lấy màu xanh làm đề mục tu thiền. Mà khi đắc thiền bằng đề mục màu xanh mình có nhiều khả năng. Thứ nhất, mình có thể tạo ra bóng tối như ý thích, mình có thể biến mọi thứ thành màu xanh như ý thích, có thể tạo ra hào quang màu xanh như ý thích. Còn mình, mình nhìn cái nhà màu trắng, cái áo màu trắng, cái quần màu trắng, cái bông màu trắng, mình nhìn đủ thứ, mình còn phân biệt.

Còn đối với người hành thiền, quần trắng, áo trắng, bức tường trắng, cái gì đó không biết, đối với họ chỉ có một cái là trắng thôi. Họ cứ niệm trắng, trắng, trắng, trắng, họ tập trung trong đó. Khi họ đắc thiền rồi, người đắc thiền bằng đề mục màu trắng họ làm được những chuyện sau đây. Một, họ có thể tạo ra ánh sáng. Hai, có thể biến mọi thứ thành màu trắng như họ muốn. Ba, người đó có khả năng đối phó với buồn ngủ rất là tốt. Khi hành giả buồn ngủ, hành giả có thể niệm đề mục ánh sáng hoặc đề mục màu trắng. Hỏi: Như vậy là Samatha phải không Sư? Trả lời: Yes, cái đó là thiền tưởng, nguyên cái Samatha là thiền tưởng. Khi mình chưa có tu thì chiếc xe màu trắng, cái quần màu trắng, bức tường màu trắng, cái áo màu trắng, cái kẹp, cái nơ màu trắng, cái bông màu trắng, tờ giấy màu trắng, bla bla bla... Nhưng người tu thiền thì không còn cái vụ chiếc xe, cái nhà... mà chỉ còn một cái là màu trắng thôi. Cái đó gọi là thiền tưởng. Còn mình không có tu thì nước sông, nước hồ, nước suối, nước biển, còn người tu thiền thì chỉ có nước thôi. Tại sao phải vậy, vì nó gọn như vậy họ mới tập trung được. Và khi họ có thể đắc thiền được rồi, họ có thể bằng cái tưởng tượng của họ, họ tạo ra nước ở chỗ không có nước và cái nước đó được tạo ra từ sự tưởng tượng luôn. Mà vì cái tưởng tượng của họ nó đến từ sự tập trung quá mạnh cho nên nó tạo ra nước thiệt. Còn mình, mình ngồi tưởng tượng nó không có ra vì mình còn bị sống trong cái dục tưởng, không có được cái thiền tưởng. Anh muốn làm được cái chuyện gì anh phải có điều kiện tương ứng với công việc đó. Tôi kể các vị nghe một chuyện, có một anh lính trên đường về quê ảnh ghé lại nhà một bà cụ ngủ đêm. Ảnh hy vọng chắc người ta thấy lính người ta cũng thương, nghe nói người nông thôn người ta cũng rộng rãi lắm. Ảnh tính ngủ đêm ở đó mai ảnh đi tiếp mà đêm ảnh đói quá, ảnh mới hỏi bà chủ "Ở đây có gì ăn không bà?". Bả kẹo lắm "Trời, tôi ở nông thôn nghèo thấy bà, bộ không thấy sao?". Ảnh nhìn ảnh thấy bả có nhiều đồ ăn lắm mà bả kẹo, mà ảnh đói quá chịu không nổi. Trong cái ba lô của ảnh có cây búa, ảnh rửa cây búa thiệt sạch, ảnh nói "Bà cho con mượn cái nồi". Bả hỏi "Để làm gì?" - "Để con nấu cái rìu này nè" - "Làm gì?" - "Đói bụng quá con nấu con ăn". Thì ảnh mới nấu nước sôi ảnh bỏ cái rìu vô. Xong rồi ảnh nếm "Ngon quá! Cái này được chừng nắm gạo là được rồi". Bả nghe bả cũng tò mò, bả cho ảnh nắm gạo. "Bà cho con xin mấy con tôm khô được không?". Bả nói "Được!". Bả ra đằng sau, "Bà có trồng hành lá không bà? NGò rí cũng được" - "Có, ra hái đi". Bả cũng tò mò, ảnh nếm "Con thấy hình như có cái hũ, tép mỡ phải không bà, con bỏ vô chút được không, máy hột thôi". Bả tò mò "Được, được". Bỏ vô xong xuôi, "Cháu thì đi lính, đói chỉ có ăn cháo rìu thôi à". Nói xong ảnh rửa sạch cái rìu đem cất, "Thôi, mời bác làm với cháu một chén!". Bả húp, bả nói "Trời, bảy mươi mấy tuổi chưa bao giờ thấy rìu mà nó nấu ngon dữ tợn!". Bây giờ các vị hiểu chưa? Câu chuyện này nghĩa gì? Là muốn có nồi cháo thì không thể lấy cái nồi, cái rìu mà nấu nó ra. Cái rìu, cái nồi, cộng với nước nó có ra nồi cháo không? Cũng vậy, sống bằng dục tưởng thì ta không có làm được những cái chuyện mà thằng cha đắc thiền họ làm được. Thằng cha đắc thiền là chả có gạo, tôm khô, hành, bột nêm, ngò rí thì chả mới làm được nhiều chuyện. Còn mình, mình chỉ có dục tưởng thôi, mình chỉ có cái rìu với cái nồi, mình nấu cái gì? Cho nên mình nghe nói thần thông chỉ là tưởng tượng thôi, mình khoái, mình ngồi mình tưởng tượng thôi thì nó ra cái gì? Mình tưởng tượng thì nó ra đến "tưởng voi" là cùng thôi. Mình nghe tưởng tượng rồi mình bắt chước mình tưởng tượng mà mình quên mình chỉ có cái rìu với cái nồi thôi thì mình tưởng cái gì? Ngay cả ông Albert Einstein ổng nói đôi lúc trong đời sống tưởng tưởng 'Imagination' nó quan trọng hơn Knowledge. Bởi vì kiến thức là đóng khung còn tưởng tượng là 'Unlimit'. Nhưng mà người có thẩm quyền, có tư cách nói câu đó là ai? Là người họ đã giỏi sẵn rồi, nghệ sỹ thứ thiệt chẳng hạn như nhà thơ, nhà văn, nhạc sỹ hoặc là một nhà khoa học, thì cái tưởng tượng nó có thể ra được những cái mới xuất sắc. Còn mình dốt đặc, viết văn không nổi, làm thơ không nổi, viết nhạc không nổi, kiến thức khoa học thì không có đầy lá me, cứ nghe tưởng tượng hay rồi cứ ngồi tưởng tượng hoài, thì không ra cái gì hết. Nghe kịp không? Như anh chàng đó tự nhiên ảnh nổi hứng lên ảnh nói với vợ "Tự nhiên anh không muốn làm ruộng, anh muốn viết văn, muốn đọc sách!". Bả nghe bả cũng mừng, buôn gánh bán bưng ráng mua sách, mua mực về cho ổng học. Ổng đóng cửa ổng học. Mỗi ngày bả nấu ăn bả đưa qua cái lỗ cho ổng, bây giờ chàng nhập thất mà. Ba tháng sau, ổng mở cửa ra, bả mừng lắm, bả hỏi "Anh học được cái gì rồi?" - "Trước hết, anh phát hiện ra một điều là chữ in nó khác chữ viết". Bà vợ bả cũng buồn lắm nhưng mà thôi "Bây giờ anh muốn nữa không?" - "Được". Ảnh đóng cửa ba tháng nữa. Rồi ảnh mở cửa ra nữa, bả mừng lắm "Giờ sao, anh

phát hiện ra gì?" - "Con người mà không có bàn chân đi nó sẽ bị lún". Ba tháng trời ảnh chỉ nghiên cứu được có hai điều. Ba tháng đầu là ảnh nghiên cứ được chữ in nó khác chữ viết. Ba tháng sau ảnh ngộ ra được một điều là con người đi không có bàn chân sẽ bị lún. Cái chuyện đó không phải là chuyện cười. Mà ý tôi muốn nói ở đây là khi cái vốn liếng của mình nó nghèo quá thì mình có mất thời gian cũng không đi về đâu hết. Không học giáo lý mà đòi tu thiền là tu cái gì. Chỉ có cái rìu và cái nồi mà đòi nấu cháo là nấu cái gì. Đến lớp này học là sao? Là để đi xin gạo nè, xin tôm khô, xin tép mỡ nè, cái lớp này nè. Chứ còn lúc quý vị bước vô, tôi thấy chỉ có cái rìu với cái nồi không làm sao mà nấu? Mỗi ngày gia đình hỏi đi đâu, nói "tôi đi xin gạo". Nhà không hiểu, kể chuyện này cho nhà nghe "Từ đó giờ tôi muốn đi tu, tôi muốn nấu cháo, mà tôi chỉ có cái rìu với cái nồi không là nấu cái gì?". Cho nên mỗi lần đi nghe Pháp, đừng có nói đi nghe Pháp, nói đi nghe Pháp là bị ghét, nói đi xin gạo là cho đi. Thấy mình đi xin gạo nhiều quá, lâu lâu mình đổi nói hôm nay đi xin tôm khô, ngò rí, kiểu vậy đó. Khi nào ông Sư ổng đi rồi thì "bửa nay mình nấu cháo được rồi nè". Các vị nghe kịp không?
Cho nên, mình sống bằng ba cái biết. Cái biết một là bằng thức, là các giác quan. Nếu mà có huệ căn các vị nhìn cái đó mới thấy trong ba cái đó, con thú nó có bao nhiêu cái giống mình? Con thú nó có sống bằng thức không? - "Dạ có". Trả lời vậy thì hơi đúng, đâu phải con nào cũng đủ sáu. Con nào càng thấp là nó càng thiếu. Như mấy con trùng nó chỉ còn có xúc giác không à, nó chỉ có nóng, lạnh thôi. Con người mình có một trăm tỷ nơ ron, nhưng con trùng nó chỉ có bảy nơ ron thôi (Nơ ron là tế bào não). Nhiều khi mình đi trên đường, bên Thụy Sĩ tôi đi bộ trên mấy triền đồi, nắng chan chan vậy đó, gặp nó bò giữa đường, nó cố ý nó lựa cái đường dài để đi mới ghê chứ. Theo mình đoán là nó muốn vô trong đất, mà thay vì từ đây bò vô có hai tấc mà nó không bò mà nó chọn cái quãng đường còn lại tới hai thước, ba thước để nó bò. Mà nếu như mình thì mình lủi vô kế bên thì gần biết bao nhiêu. Nó làm như nó không có thính giác, thị giác, khứu giác, nó chỉ có xúc giác thôi, chỉ có xúc giác thôi thì rất là ngắn hạn. Như con (...) thì còn thảm nữa. Các loài động vật cấp thấp, có con thì nó đủ sáu, có con thì nó chỉ có một, hai, ba, bốn thôi. Còn cái biết bằng tưởng, động vật cũng có nhưng mà đối với loài động vật cấp thấp thì cái hồi ức của nó khác mình đúng không? Tức là nó cũng có kinh nghiệm chứ, nhưng mà kinh nghiệm nó rất là ít, còn kiến thức là chắc không có rồi. Còn cái kinh nghiệm của nó thì nó biết là vô đó không được, vô đó là chết. Ví dụ như con rắn nó ghét mùi tỏi, mùi long não, vì những cái mùi đó là những loại hóa chất có hại cho sức khỏe của nó, có hại cho đường hô hấp của nó, cho nên nó không cần biết đó là cái gì mà nó nghe mùi long não là nó chịu không được. Hoặc là người ta nghĩ con rắn nó có lỗ tai mà thật ra nó không có thính giác. Nó thấy người ta múa là nó nhìn cái điệu thôi. Nhưng mà con rắn nó tấn công mình là bằng cái thân nhiệt. Nhưng mà vì xúc giác của con rắn nó rất là nhạy cho nên người ta có một cách chữa trị những chỗ nào nhiều rắn quá, lấy miếng giấy bạc, mình bóp bóp nó lại, xong rồi mình cột dây để cho nó quét trên nền xi măng, gió thổi là rắn nó không tới. Bởi vì nó bị rêm. Không phải nghe, âm thanh đó tác động nó bằng cái xúc giác. Hoặc là những loại như con dơi, mình thấy nó bay rất là nguy hiểm, nó bay cắm đầu vô vách đá, gần tới nó lấy trở ra, đó chính là cái xúc giác của nó nhưng mà con dơi nó còn may mắn có thính giác. Người ta gọi cái khả năng đó là hồi thanh định vị. Là sao? Nó sắp va vào trong đá nó biết nó lấy trở ra, mà cái hay của nó là nó lấy ra kịp. Tùy mỗi loài mà có khả năng đặc biệt mà loài khác không có và những loài nó bị hạn chế, nó không có những cái mà loài khác có. Nếu mà mình ngán vòng luân hồi, chúng sanh phải có ba cái này, ba cái này ở mỗi loài không giống nhau. Cái thứ nhất là cái thức không giống nhau rồi. Cái tưởng cũng hạn chế, cái tưởng của tiến sỹ với anh chàng không biết chữ có giống không? Rồi đến cái thứ ba là khác, khỏi nói rồi, trí người này khác trí người kia.
Cho nên, trong A Tỳ Đàm nói tâm thiện có nhiều loại. Tâm thiện mà thọ hỷ, có người là tâm thiện mà thọ xả. Có người làm thiện nó vui lắm, có người làm hờ hững, lững lờ đó là thiện mà xả. Cái thiện thứ hai là thiện hợp trí và thiện ly trí. Làm thiện mà có hiểu biết nó khác, còn khi làm thiện mà nghe người ta rủ là làm thiện ly trí. Mà trong cái đám thiện hợp trí nó lại khác nhau. Người học giáo lý rõ ràng khác người không học giáo lý. Cái thứ ba, có những tâm thiện bị tác động và những tâm thiện tự phát là hỗ trợ và vô trợ. Nghĩa là thấy việc cần làm là họ háo hức họ làm liền. Có người thì phải trải qua do dự, đắn đo. Mình làm thiện bằng tâm nào thì mai mốt mình hưởng cái quả tương

đương với tâm đó. Có người sanh ra rất là giàu có mà chậm rì là do hồi xưa làm phước mà mắc cái tâm chậm. Còn có người sanh ra giàu có mà rất là thông minh, lý do hồi xưa làm phước mà có cái trí tuệ. Có người sanh ra giàu có mà cái trí nó chậm do hồi đó làm phước họ không có trí. Hoặc có người làm phước mà bị người ta xúi dục, hoặc là hồi xưa mình làm phước mà không hào hứng, háo hức thì sinh ra giàu có mà cái mặt lúc nào cũng buồn buồn, mỗi lần cười nhờ cái môi switch on, switch off vậy đó. Tôi đã gặp nhiều người không biết bị mất sổ gạo, hay bị táo bón mà cả đời cứ buồn buồn, không có vui, không có cười mà tiền rừng bạc biển. Còn có nhiều người nó nghèo như quỷ mà lúc nào nó cũng toe toét cười hết. Là do hồi xưa mình tạo nghiệp như thế nào, hôm nay mình làm cái con người nó tương ứng với hạnh nghiệp ngày xưa. Nhớ cái đó.
Đúng ra là giảng về bảy cái pháp đối phó với phiền não mà chưa gì hết, nhớ cái vụ tưởng hôm qua còn thiếu nên phải quay trở lại. Dục tưởng là những hồi ức, kiến thức, kinh nghiệm liên hệ tới năm dục. Thiền tưởng là của mấy thằng cha tu thiền. Còn quán tưởng là gì? Là Tứ Niệm Xứ buổi đầu. Buổi đầu là gì? Mình muốn đắc Đạo là mình phải thấy được các pháp một cách rốt ráo. Thấy được rằng mọi hiện hữu là khổ. Ở đây không có vấn đề nam, nữ, đực, cái, trống, mái, nhà cửa, đất đai, kênh rạch, sông ngòi nữa, chỉ thấy chung là mọi hiện hữu chỉ là danh và săc thôi, đều là khổ. Cái thứ hai, thấy được mọi đam mê trong khổ đều là nguyên nhân sanh khổ. Lúc đắc Đạo mình thấy vậy đó. Nhưng trong lúc tu mình phải nhờ vào những cái perception. Thí dụ như thở ra biết là thở ra, thở vào biết là thở vào, đang đi thì biết là đang đi. Cái giai đoạn đó được gọi là quán tưởng. Và chữ quán tưởng trong chỗ này thì nó mới có nghĩa như vậy. Mai mốt quý vị gặp chữ quán tưởng ở chỗ khác phải hiểu nghĩa khác.
[26/07/2020 - 01:54 - hongha7711]
Giống như trong tiếng Việt mình chữ "ba" nó có bao nhiêu nghĩa? Một là số ba, hai là cha của mình, ba là sóng như phong ba là sóng gió, hoặc là ánh mắt thu ba. Biết ánh mắt thu ba không? (Ở đây ai cũng xấu quắt không ai hiểu cái đó đâu!). Thu ba là ánh mắt nhìn như nó ướt ướt vậy, cái thứ mà mỗi lần gây lộn với nó, nó dùng mỹ nhân kế ánh mắt dỗi hờn, mắt thu ba là mắt buồn. Ba là sóng, có nghe cái đó không, trong nước không kêu là cái microwave mà kêu là lò vi ba hoặc là vi sóng, thì chữ sóng đó là ba. Hoặc là tôi có nghe âm ba là tiếng sóng, hoặc là phong ba là sóng gió. Ba là number three, là daddy, là wave. Từ "Năm" cũng có nhiều nghĩa là number five, year. Ở đây cũng vậy, chữ "Quán tưởng" cũng tùy cái mà hiểu, chứ đừng có đi đâu cũng móc cái chữ "Quán tưởng" này ra là chết. Như người ta nói "năm năm" mình dịch là "five five" thì kỳ lắm hoặc là "year year" thì cũng kỳ lắm.
Chữ "Quán tưởng" ở đây có nghĩa là buổi đầu tu Tứ Niệm Xứ mình phải dùng các khái niệm, giả lập. Hơi thở vốn dĩ không có, nó chỉ là gió thôi nhưng quá nhiều kiếp ở đời mình cứ quen có nhà cửa, đất đai, hơi ra, hơi vào, tùm lum hết. Chứ hồi mình đắc Đạo là mình không còn bị kẹt trong mấy khái niệm đó nữa. Gớm như vậy đó. Bởi vậy khi có tu Tứ Niệm Xứ quý vị mới hiểu đời sống của quý vị là chớp tắt, chớp tắt, chớp tắt. Vấn đề là quý vị không có thấy cái thân này nó là khổ, không có thấy cái tuổi già nó đáng ngại, cái chết đáng ngại, sự sanh tử đáng ngại. Khi quý vị thấy ba cái đó không có đáng ngại thì quý vị thấy chuyện tu hành nó không có đáng quan tâm. Thấy nghe nói dạy học thì lết tới nghe cho vui vậy thôi. Gặp đồng hương nói dóc vậy, chứ còn thiệt sự mình có cái lòng bận tâm đến tuổi già, cái chết thì ngay bây giờ mình phải có học giáo lý, phải có hành trì. Tôi ước muốn là bà con làm sao cho có một cái nhóm tu học, mỗi một cuối tuần chị em hẹn nhau đâu đó ngồi thiền chung, rồi có bao nhiêu thắc mắc ghi xuống hết, gọi thẳng cho vị nào mình tin. Ví dụ chẳng hạn như mình tin thầy A, thầy B gì đó, gọi thẳng cho thầy nói chuyện qua video, nhưng mà không phải nghe vậy làm hoài, gom mấy cái thắc mắc lại làm một tuần nào đó, một là mời ông đó về, nếu không về thì mình liên lạc bằng cách đó. Ngồi thiền vậy đó, có gì thắc mắc cứ gom hết, chứ đừng có mà mở máy ra hỏi "ai có thắc mắc gì không?" - "Không, em không có thắc mắc!", tới hồi tắt máy xong "Em có thắc mắc!", là thua, phải ghi sẵn như vậy. Tôi nghĩ cách tu đó rất là hay, đó là sự gia trì cho đại chúng. Tu là tu tâm chứ không phải tu tướng, tại sao chúng ta phải cần đến thiền viện, tại sao chúng ta phải cần đến màu áo của hành giả? Ở đây mình không có ở trong thiền viện mình muốn mặc gì mình mặc, chứ ở một số thiền viện như Pa Auk họ recommend mình nên mặc cái đồ bên đó, để chi? Một là khi mình nhìn thấy màu áo đó lòng của mình nó chùng

xuống. Thứ hai, lỡ mình mặc bộ đồ đó lang thang ngoài chợ người ta dòm người ta biết, mình mà lăng xăng quá nó kì. Thứ ba nữa, là đồ đó là đồ đơn giản, hễ mặc đồ thiền viện là mình không có quan tâm nó đẹp xấu, còn nếu cho mình mặc tự do thì mỗi lần sáng trước khi lên thiền đường, mình mở vali ra hôm nay màu tím hoa cà nha, mai màu chuối non, hôm nay lụa, mai cotton, mốt linen, trời ơi mất thời gian lắm! Còn đằng này, em mào em nấy nó đen xì à, khỏi lựa! Đó là lý do tại sao trong thiền viện bắt hành giả phải mặc một màu là vậy đó, tại vì nó xấu quắc, còn gì nữa đâu mà lựa "We have no choice". Còn đằng này cho mấy em mặc tự do là chết luôn. Có mấy người quen của tôi bên Châu Âu họ đi qua Miến Điện, có đi tu thiền, mà qua tới nơi đi may đồ không à. Thấy người Miến Điện mặc xà rông đẹp, cứ thiền một bửa hai bửa ráng ra ngoải mua lụa về may. Tôi nói "Cô không phải tu Vipassana mà tu Vipasxarong". Người ta thiền Kasina, còn bả thiền Casino. Nhưng đồ Miến Điện đẹp lắm quý vị, người Miến Điện họ không có xe xua nhưng đồ quốc phục Miến Điện đẹp lắm, mặc rất là nữ tính, rất là gợi cảm, phải nói cái đó, thu thúc cỡ nào cũng thấy nó đẹp. Nó đơn giản, đồ cotton, đồ lụa bên đó nó nhiều lắm, nó rẻ mạt, thích lắm. Một phần tôi biết nó đẹp vì họ mặc về họ xoay xoay người cho tôi coi, họ hỏi mà! ("Họ là ai vậy thưa Sư?" Hỏi làm chi, cái đó nó không nằm trong đề mục. Cô đã đi ra ngoài cảnh giới của chánh niệm)

...

[29/07/2020 - 02:30 - hongha7711]

Vậy là xong chữ Tưởng nha, còn chữ Trí hôm qua mình giải thích rồi. Trí gồm có văn, tư, tu. Văn là cái biết nó có được từ chuyện mình nghe, đọc, học từ người khác. Tư là những gì mình gặm nhấm, thấm thía, tiêu hóa từ những gì mình nghe, mình đọc. Còn tu là sự trãi nghiệm qua hành trì, tức là phải ngồi tập trung tư tưởng, ngồi với chánh niệm, ngồi với định thì cái đó mới được gọi là trí tu. Sẵn đây tôi nói luôn, có những cái biết mà kiến thức không thể đem lại mà chỉ có sự trãi nghiệm, hành trì mới đem lại, chứ đừng nghĩ rằng đi học nhiều là chắc cái gì cũng biết, sai. Có những cái biết mà anh phải thực chứng, phải trãi nghiệm nó. Tôi ví dụ, như cà phê, anh không thể anh đọc một ngàn trang sách để biết mùi cà phê nó ra làm sao, anh làm ơn anh pha dùm tôi một ly thì anh biết ngay. Các vị tưởng xe nào cũng như xe nào, nhưng thực ra ngồi trong Hummer nó không giống như ngồi trong Mercedes, và Mercedes nó không giống Lexus, cái xe Mỹ nó êm gì thì êm nó cũng khác cái xe của Nhật, nó ngộ lắm. Xe Mercedes ngồi không giống như Lexus, Lexus ngồi không giống như Mercedes và Mercedes nó không giống như ngồi trong xe của tôi vì xe của tôi nó rớt cái hiệu, tôi không biết nó hiệu gì. Mà xe tôi được cái là cái gì cũng kêu trừ cái kèn. Mình ngồi ở trong cái xe thấy chiếc nào cũng như chiếc nào hết nhưng mà phải ngồi trong đó mới trãi nghiệm được. Cũng như xe Jeep Wrangler mình thấy cái xe mà cái thùng nó bằng kim loại với kính nó khác cái xe bằng vải bố với miếng plastic, ngồi ở trong đó nó khác. Tại sao tôi phải đem một đống xe ra để tôi nói? Nghĩa là có những thứ anh không thể dùng kiến thức được mà anh phải trãi nghiệm nó. Ở đây cũng vậy, trí văn là những gì ta học, ta đọc, ta nghe được từ người khác. Còn trí tư là những gì ta gặm nhấm, thấm thía với riêng mình trên cơ sở của trí văn. Còn trí tu là sự trãi nghiệm bằng hai công phu sau đây. Một, là tập trung tư tưởng. Hai, là chánh niệm. Trí tu là dựa trên concentration hoặc là mindfulness. Be mindfulness. Be mindful even your mind is full. Nghĩa là hãy tập trung tư tưởng, dầu cái đầu mình có đầy ắp hãy luôn luôn sống trong sự tỉnh thức, làm gì biết nấy. Có nhiều người họ định nghĩa chánh niệm là gì, đọc nhiều sách mà mỗi sách quan điểm nói về chánh niệm khác nhau. Các vị nhớ dùm cái đơn giản. Chánh niệm là gì? Cái nắm cửa nó bị dơ, từ xa mình nhìn là mình thấy nó dơ rồi, khi mà mình đưa cái tay ra mình vặn, mình có chút cẩn thận đúng không? Thì cái đó gọi là chánh niệm. Hoặc là mình đi chân không trên cái nền nhà, thì có người nói "hồi nãy mới bể cái ly đó nha!", thì cái sự cẩn thận đó được gọi là chánh niệm. Khi mình đi băng qua lộ, mình nhìn trái nhìn phải, băng qua với sự cẩn thận thì đó gọi là sự chánh niệm. Thì mình làm việc gì cũng trong chánh niệm. Chánh niệm không phải là lo âu nha mà là sự cẩn thận. Chứ còn nói chánh niệm là ghi nhớ, biết mình, tôi nhức đầu lắm. Phải hiểu chánh niệm là như vậy, có nghĩa là làm việc trong cái sự tỉnh táo, ghi nhận điều đó mình đang làm cái gì, thận trọng. Giở chân lên, để chân xuống, biết. Mà mình mới nghe mình tưởng là phải chậm. Không, cứ sinh hoạt bình thường nhưng biết là mình đang đi. Bây giờ tôi cầm cây viết lên tôi biết tôi đang nhìn, để xuống tôi biết tôi đang để xuống. Tập riết nó quen, chứ còn người ta nói bằng trời mình không tập mình không có hiểu.

Tùy vào cái niệm mình nó có bén, cái niệm nó bén thì mình ghi nhận được nhiều, nếu nó không thì ghi nhận ít thôi, mình nhìn cái này mình thấy thích thì biết đó làm tâm tham vậy thôi. Còn không thì khi tôi cầm lên, lúc đó có cái chánh niệm nó hỏi "có cần không?", thì thằng kia nó nói không cần thì thôi đừng có cầm lên nữa. Đó là cách một. Còn cách hai, vừa nhìn biết là nhìn, thích biết là thích, muốn cầm biết là muốn cầm, cầm lên biết là cầm lên, nhìn biết là nhìn, để xuống biết là để xuống. Đó là cách. Nói chung là, tha hồ anh muốn làm sao anh làm nhưng anh phải luôn luôn bảo đảm với tôi là chánh niệm. Và tôi nói thiệt rõ một chuyện nữa, bằng tâm từ bi, là quý vị có tin tôi thì hãy thử sống chánh niệm một ngày đi nó an lạc lạ lùng lắm, rất là an lạc. Cứ học Đạo hoài mà không có một ngày sống chánh niệm. Mà nhớ cái này rất là quan trọng, chánh niệm chỉ là chánh niệm, ở đây không có "Tôi đang tu chánh niệm". Nhớ nha. Và tôi nhắc lại một ngàn lần, quý vị có đắc A La Hán thì cũng không có cái gì để quý vị tự hào hết, bởi vì mình bị bệnh thì bây giờ mình hết bệnh thôi, chứ đừng có bao giờ lén lén nghĩ rằng mình hay hơn cái bà khác: mình giỏi, mình chánh niệm, mình trí tuệ. Không. Nhớ cái đó. Chánh niệm yếu tôi không sợ mà tôi sợ tu bằng cái tâm niệm "Tôi tu", cái đó nó cản dữ lắm. Bởi vì khi mình bỏ được "cái tôi" thì mình mới đi xa được. Mà hễ Ba La Mật yếu thì nghe không có hiểu cái đó, mắc gì phải "Tôi" hoài, mình có cái khỉ gì đâu, mình là một đống phân mà cứ "Tôi" hoài, không có cái gì hay hết. Bây giờ nó đau quá thì mình biết cái khổ nó đang có mặt. Bây giờ đang ngồi gió mát thổi thoải mái thì mình biết sự thoải mái đang có mặt. Vậy thôi. Bắt đầu tập trung theo dõi hơi thở tiếp, ra biết ra, vào biết vào, đang theo dõi như vậy cái nó có sự khó chịu, mình biết đang có sự khó chịu vậy thôi. Ở đây không có ai tu hết, chỉ có chánh niệm, chỉ có tham, sân, si nó làm việc với nhau thôi. Mà nói vậy cũng không hiểu, cứ lén lén nghĩ là "Tôi hay", ngộ lắm. Tại sao tôi biết cái đó, vì khi nói chuyện tôi mới biết, họ khoe, họ nói "Lúc này Sư biết không, nó hoan hỷ lắm Sư!". Họ tính chia sẻ cho mình, nhưng mình hiểu ngầm là họ muốn khoe, không lẽ giờ tôi nói vô mặt "Cô ơi, một đống phân mà khoe cái gì!". Mà cứ mở miệng ra, mình thấy họ nhép môi là muốn nổ rồi.

[31/07/2020 - 09:11 - hongha7711]

Mà ngộ lắm, bên Thụy Sĩ có một cô, cũng mấy chục năm biết Đạo đó mà không bỏ được cái đó. Nhiều khi tôi nói nặng "Mình chỉ là đống phân", bả lại hãnh diện khi bả thấy mình là đống phân, bả hãnh diện rằng bả là người hiểu lý vô ngã. Cũng giống như có thằng ăn trộm, nó ăn trộm riết mà có lần nó ăn trộm khiến người ta phải nhảy lầu, cuối cùng nhà chức trách phải bắt nó đi treo cổ thôi, tội nặng quá mà nó không có sửa chữa được. Cuối cùng, lúc nó chết nó xin đọc một bài thơ trước lúc chết. Nó lại đọc bài thơ của ông Xuân Diệu, người ta nói "Đây là thơ của Xuân Diệu mà!", nó nói "Không, đây là vụ ăn cắp cuối cùng của tôi". Đến nỗi mà lúc sắp treo rồi mà nó còn ăn cắp một lần nữa. Nó muốn đọc một bài thơ nó làm trong tù, làm trong thời gian nó bị nhốt, người ta nói "Thôi, lần cuối rồi để cho nó ngâm, nó đọc đi". Nó đọc "Ít nhiều thiếu nữ buồn không nói. Tựa cửa nhìn xa nghĩ ngợi gì" - "Thơ của Xuân Diệu rồi cha" - "Đây là vụ trộm cuối cùng!". Có nghĩa là khi mình chấp nhiều quá, tới hồi Phật kêu mình tu mình quán vô ngã rồi mà vẫn vác cái cục đó theo "Ở đây không ai hiểu lý vô ngã bằng TÔI". Qúy vị nghĩ có động trời không? "Và ở đây không ai được như TÔI, khi TÔI hiểu được rằng TÔI là đống phân. Quý vị ngu lắm, quý vị không có hiểu được như TÔI". Quý vị hiểu tôi nói gì không? Có nghĩa là đến cái chuyện mình thấy mình là đống phân mình tiếp tục tự hào nữa, mà tự hào khi biết người khác không hiểu có mình mình hiểu, quý vị coi đã không? Ba La Mật nó thiếu nó đủ thứ chuyện hết. Ba La Mật thiếu là vào thiền đường hạnh quẹ với nhau từng cây chổi. Tôi nói trước cho biết sẽ gặp, sáng tới giờ chấp tác, mình nhìn từ xa mình thấy cây chổi đó mình ưng ý, ai ngờ bà Nga bả vớt trước, bực. Dễ sợ không? Tức là đi quét chùa đó, từ xa mình đã nhắm cây chổi đó rồi, mà bà Nga bả lụ bả vớt trước là thấy ghét rồi, là tôi đã bặc bà Nga rồi, tới hồi trưa vô an cơm, ăn buffet, từ xa mình thấy cái chén mẻ ngay cái thứ ba "Không có lấy nha", bà Loan bả vô bả lượm ngay cái chén nguyên để cái chén mẻ lại. Người Ba La Mật yếu chỉ có cây chổi với cái chén mẻ là đã bực rồi. Trong khi nếu mình chánh niệm, mẻ hay không mẻ nó "the same". Trong khi tôi chỉ tức ở chỗ tại sao hồi nãy cái chén mẻ cô không lấy cô để tôi lấy? Quý vị hiểu không? Tức chứ. Mà cái chén mẻ hồi nãy là đáng lẽ đến bả lấy, mà bả nghĩ sao bả lại rút cái chén mẻ lên bả lấy chén nguyên, vì cái đó tôi mới giận. Thực ra cái chén mẻ không có gì mà tâm mình mẻ mới mệt. Cho nên nhìn cái tính nhẫn, tâm niệm rằng thà để chén mẻ đừng để tâm mẻ,

đừng để niệm bị mẻ. Còn cây chổi để quét cho sạch mà chưa gì mình dơ trước rồi, phải tâm niệm như vậy. Mà quý vị không có tin, ở đây ai cũng nhà cao cửa rộng, quý vị nói "Ai mà hèn dữ vậy sư?", đi vô đó tự nhiên nó kỳ lắm, vô đó tự nhiên nó lòi cái hèn ra. Nó giống như tù quý vị biết không? Mình ở nhà mình không có biết mình hèn, mình tồi đến mức đó, đến hồi vô tù nó thiếu. Quý vị biết những ông sĩ quan ở tù ổng kể, chỉ cần một điếu thuốc thôi nó mới lòi ra cái đê hèn của một ông sĩ quan cao cấp, chỉ vì một cục đường tán thôi. Quý vị có hiểu tôi nói không? Cho nên quý vị nói với tôi quý vị là tu tài toàn phần, là võ bị Đà Lạt, là thiếu tá tâm lý chiến, là hải quân, không quân, tôi lạy mấy bố, nhốt mấy bố vô trong đó mới lòi ra. Thiền viện là một, ký túc xá sinh viên, trại lính, tù, đây là những cái cơ hội để người ta xì ra, lòi ra mấy cái khó ngửi, tại vô trong đó nó thiếu tùm lum hết. Cho nên ở Kalama tôi phải làm thêm như Spa, Bowling cho bà con, cho nó bớt thiếu, chứ nó thiếu nó lòi tùm lum hết. Thiền viện mà, ăn uống rất là đơn giản, có nhiều khi một tuần như vậy thèm ngọt
[01/08/2020 - 01:01 - hongha7711]
Tại thiền viện làm gì có desert, lâu lâu người ta thương người ta cho nguyên một rổ chuối héo queo hoặc là méo xẹo, ráng ăn, không có thì thôi. Cái đó đối với Miến Điện thôi, chứ bà con về cũng phải kiếm cái gì đó cho bà con ăn đơn giản, sáng mình ăn cháo trắng, chiều mình uống sâm hay yến gì đó.
Bây giờ tôi quay trở lại với vụ diệt trừ phiền não. Diệt trừ phiền não, trường hợp một là tránh né, trường hợp hai là chịu đựng. Tránh né những đối đầu không cần thiết. Cái thứ hai là chịu đựng những gì không thể tránh được bằng sự nhận thức chứ không phải bằng sự gồng mình vô tri. Cái thứ ba là dứt khoát lìa bỏ đối với ba cái tà tư duy. Ba cái tà tư duy là gì? Một là, dục tư duy, là thích thú, đam mê trong năm dục. Sân tư duy là sự bất mãn trong năm dục. Hại tư duy là cái ý niệm đập phá, hủy diệt, xóa sổ người hay là vật. Cách giải quyết bằng cách là mình nhìn thẳng vào nó. Học bài này xong quý vị mới hiểu là không phải lúc nào mình cũng gồng, mà có lúc mình phải nhìn thẳng vào nó. Là sao? Trong tiếng Phạn gọi là (Pali) có nghĩa là gì? Khi mà một cái gì đó xảy đến cho mình, mình phải biết từ đâu nó đến và bản chất của nó là cái gì như bữa hổm mình có học về cái khổ, cái lạc đó có nhớ không? Tôi nghĩ bài giảng đó rất quan trọng, bà con về nghe lại. Ngày ta chưa biết Đạo ta không có nghĩ rằng hai chữ 'Hạnh phúc' và 'Đau khổ' mình hiểu nó cạn như vậy. Hạnh phúc là gì? Là có được cái mình thích. Đau khổ là sự chịu đựng cái mình ghét. Mà tại sao có cái thích và ghét? Tại vì tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống mà ta có thích ghét. Do tiền nghiệp nó đưa tôi làm người Miên cho nên tôi có những cái thích không giống người Do Thái. Do tiền nghiệp nó bắt tôi phải mang thân nữ cho nên tôi có những cái thích mà nam không có. Đó là tiền nghiệp. Thứ hai là khuynh hướng tâm lý. Cũng đều là hai người đàn bà Thái Lan, nhưng mà một bà thích ăn ngon, một bà thích mặc đẹp, một bà thích nữ trang, một bà thích đi du lịch, một bà thích quyền lực, một bà thích tình cảm nam nữ. Thứ nhất là tiền nghiệp nó mới đẩy mình vô xứ Thái Lan, nhưng chừng đó có khiến mình khác nhau chưa? Chưa. Nó đẩy mình vô làm dân Thái Lan nó mói làm mình khác dân Lào, Campuchia, Do Thái, Nhật thôi, nhưng mà giữa Thái Lan với nhau mình tiếp tục khác nữa, nãy tôi kể bốn bà ăn ngon, mặc đẹp, nữ trang, du lịch, có bà cả đời chỉ có tình cảm thôi. Tôi nói quý vị thấy kỳ mà phải chứng minh. Một người ở Florida, tiền không màng, quyền không màng, du lịch không màng, nữ trang không màng, chỉ màng tình cảm thôi. Có nghĩa trước khi lấy chồng có tám chục cuộc tình, khi có chồng tiếp tục lăng nhăng, chồng buồn chồng tự sát, trong thời gian mả chồng chưa xanh cỏ thì bả lại tiếp tục nuôi một ông khác. Họ chỉ cần nhiêu đó thôi, chỉ cần luôn luôn cuộc đời họ có vòng tay lạ thôi, họ chỉ thích chừng đó thôi. Còn có người không có gì bằng mấy cái cục sáng sáng đeo trên tay hết, càng nặng càng khoái. Còn có bà là chỉ mê xe thôi, đổi xe như người ta thay áo. Còn ở Florida tôi có biết một cô cổ chỉ mê túi xách thôi, có thể là Levis, Witchy, cái túi dưới 2000 bả cầm bị ngứa tay, bả cầm như một sự xỉ nhục cái bàn tay bả vậy, dưới 2000 bả cầm bả thấy nhục, trong khi bả thiếu thốn đủ thứ hết mà cái túi bả cầm là phải sang. Ông Warren Buffett ổng nói là "Thà đeo cái túi 10 đồng mà trong túi có 290 đô la. Chứ đừng có đeo cái túi 300 đô la mà trong đó không có cái gì". Có nhiều người họ khoái đeo cái túi 300 mà trong đó không có gì. Vì sao? Vì khuynh hướng tâm lý. Chon nên cái thứ nhất là tiền nghiệp, thứ hai là khuynh hướng tâm lý. Cái thứ ba là mô trường sống. Đều là người Thái Lan hết, ngay

trong mảnh đất Thái Lan đó, ngay trong phường, ấp, xã, quận đó, chúng ta lại có khuynh hướng tâm lý khác nhau. Nhưng mà môi trường sống là gì? Một bà má bả là bác sĩ, một bà má bả là tiểu thương, một bà má bả là lao động tự do. Trí thức, tiểu thương, lao động tự do là mình thấy ba cái môi trường khác nhau. Rồi chưa hết, trong mỗi bà có bà thích sống gần bà chị, thích sống gần ông anh, ông anh của bà này thích đua xe, ông anh của bà kia thích chích hút. Như vậy, trong ba cái tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống, chính ba cái này nó mới làm cho You thích cái này ghét cái kia mà cái You thích hay You ghét nó khác tôi. Đồng ý không? Chính vì cái chỗ thích ghét không giống nhau nên cái hạnh phúc và đau khổ của mình không có giống nhau. Có những cái tôi được tôi không có thích mà ổng được ổng rất là khoái bởi cái đó là cái ổng thích. Còn có cái ổng gặp ổng rất là ghét mà tôi lại rất là khoái vì đó là cái tôi thích. Cho nên khi mình học Đạo mình phải nhớ rằng thế giới này chỉ có hạnh phúc và đau khổ, mọi người trốn khổ tìm vui nhưng mà suy cho cùng bản chất của buồn vui ấy rất là buồn cười, rất là trẻ con. Vì sao? Vì buồn vui, sướng khổ nó đến từ cái chuyện thích và ghét. Có được cái thích thì hạnh phúc mà chịu đựng cái ghét thì đau khổ. Mà thích và ghét nó đến từ ba cái nguồn mà nãy giờ tôi nói đó. Khi mà hành giả hiểu được như vậy thì được gọi là giải quyết phiền não bằng sự quan sát. Khi hiểu vấn đề tự nhiên nó hết. Có nhiều chuyện mình phải giải quyết bằng hiểu nó chứ không thể nào chịu đựng nó. Các vị có đồng ý cái đó không? Thí dụ như bây giờ mình nghe nói chồng mình đang ngồi ngoài quán với một người đàn bà thiệt là đẹp, mình thấy ghen. Rồi mình nhớ lời Phật, mình vô mình gồng ngồi thiền, mình nói là "quên thì chuyện đó sẽ không có", ngồi gồng "Coi như là cái duyên nợ ổng và mình tới đây là hết rồi. Thôi kệ! Ổng đã lẳng lơ nhiều năm, mình biết chứ không phải không biết, bây giờ mình tha thứ cho ổng, mình ngồi thiền". Quý vị nghĩ ngồi nổi không? Trong khi mình chạy ra ngoài kia mình tìm hiểu biết bà kia là em họ của ổng ở Việt Nam mới qua là mình hết à. Hiểu không? Mình biết rõ bà kia là ai là nó hết, còn tự nhiên ở nhà gồng mình, dùng Phật pháp, dùng không nổi đâu. Cái đó giải quyết không nổi đâu, quý vị chưa đủ năng lượng để làm chuyện đó đâu, nha. Trong khi mình chạy ra mình dòm mặt bả một cái "Ồ, đây là em của ổng", xong. Nó ở Việt Nam nó mới qua, nó qua không có báo cho ổng biết, nó nghĩ không có gặp ổng, ai ngờ gặp, hai anh em dắt nhau đi vô ăn cơm tấm, chỉ vậy thôi mà nhỏ bạn từ xa nó thấy tóc dài, mềm, tùm lum, mới gọi phone, mình nhớ lời ông Sư ổng kêu mình ngồi thiền, đốt nhà luôn. Cho nên có những lúc chúng ta không thể giải quyết bằng cách gồng mình mà phải đối diện tìm hiểu nó. Thí dụ, mình nhức răng mình phải đi nha sỹ hay là mình gồng? "Đi nha sỹ". Trả lời nhớ nha, đừng có chối "nhức răng phải đi nha sỹ". Nhưng mà khi đi nha sỹ, họ cho mình biết là bửa nay nó sưng quá không nhổ được, họ mới cho mình thuốc giảm đau, thuốc ngậm, thuốc súc miệng. Nhưng mà họ cho xong nó có hết liền không? Như vậy lúc trở về mình nên chịu đựng đúng không? Như vậy hồi sáng trước khi đi nha sỹ mình không nên ngồi chịu đựng mà nên chạy đi nha sỹ, nhưng mà khi đi nha sỹ họ nói cho mình nghe hết rồi thì cái chuyện tiếp theo là phải gồng. Hồi sáng không được gồng, hồi sáng gồng là sai, bởi vì hồi sáng mình không có biết nó sưng như cái mỏ chó thế này thì bắt buộc mình phải đi nha sỹ. Nhưng mà mình đã đi rồi thì cái bước tiếp theo là phải gồng chờ thuốc nó thấm để làm giảm cái sưng này, rồi ổng mới này nọ là cái chuyện của ổng, ổng nhổ, ổng cạo, là chuyện của ổng. Nhưng mà hồi sáng mình không được gồng. Hồi sáng phải đi giải quyết với nha sỹ nhưng mình đã gặp nha sỹ rồi, đã cạn lời với mình rồi, mình ôm một bụm thuốc về là bây giờ tới chiêu gồng. Gồng bây giờ tôi đồng ý. Hồi sáng mà chư đi nha sỹ, nói "Thôi, tu là phải chịu" là tôi điên lên đó. Hiểu không? Tu là phải xài cái đầu. Phật không phải là lực sỹ mà dạy mình gồng. Phật là bậc đại giác, dạy mình xài cái đầu, cái đầu không phải để đội nón. Cho nên có những trường hợp mình phải giải quyết phiền não bằng cách quan sát, trực diện nó.

Tiếp theo, có những phiền não mình phải giải quyết bằng cách là (cái này nghe chắc khoái dữ lắm) phải chìu nó, phải thỏa mãn nó. Có không? Không hiểu. Ai nói gì? Tôi nghe hay quá. Người Việt mình hễ nói xấu người ta thì dám, mà cái gì hay không dám nói... Tức là hễ nói đúng thì nhát, mà chửi cha người ta thì chửi. Tôi gặp Phật tử loại này nhiều lắm, lúc giận chùa, giận chư Tăng, chửi như là chửi con vậy đó. Tới hồi vô học Đạo, học Pháp cứ lấm lét lấm lét à, "Con run lắm con sợ hỏi sư la", mà tới hồi nó giận nó chửi ông Sư không còn cái gì hết. Người Việt mình rất là lạ, theo như tôi biết Âu Mỹ nó không có vậy, khi họ giận họ không có chửi tùm lum, nhưng khi họ cần hỏi cái gì

là họ giáp mặt họ hỏi, không có ngại. Còn mình thì lúc học Đạo thì nhút nhát, e thẹn, tùm lum, tới hồi chửi nó chửi đã, chống nạnh, xăn tay áo "Sư cha nhà mi dám ghẹo chọc bà!". Trong khi đó học Đạo thì nhút nhát tùm lum. Có trường hợp mình giải quyết phiền não bằng cách mình chìu nó. Bây giờ nó đói bụng thì mình phải ăn. KHi mình lạnh quá thì mình có bị phiền não không? Thì mình phải mặc áo. Mình khát nước quá, mình muốn đi tiểu quá, lúc đó có phiền não không? Mình có cần giải quyết không? Lúc đó mình giải quyết bằng cách là mình chìu nó. Nhưng mà không phải cái nào muốn cũng chìu. Nghe hiểu không? Chứ không phải học tầm bậy mai mốt nói ông Sư nói cứ gặp phiền não là chìu, là chết luôn, thua.
Có nghĩa là có trường hợp mình giải quyết bằng cách là mình phải suy nghĩ nó từ đâu đến và giải quyết ngay tận gốc bằng cách là có nhiều khi phải theo nó. Bởi vì đói quá cũng là một thứ phiền não đúng không? Khát nước là phiền não, muốn đi toilet cũng là một thứ phiền não, những lúc đó bắt buộc mình phải chìu. Chứ kham nhẫn, ngồi thiền định là đi giặt đồ đã luôn. Hiểu hả? Tôi ớn cái vụ mà tu lộn, tức là chỉ biết một, hai pháp môn bỏ túi, cứ đụng chuyện gì cũng gồng. Hồi sáng tôi nghe bả ăn xoài sống với mắm đường, giờ bả ngồi thiền mà bả bặm môi là tôi thấy run rồi đó.